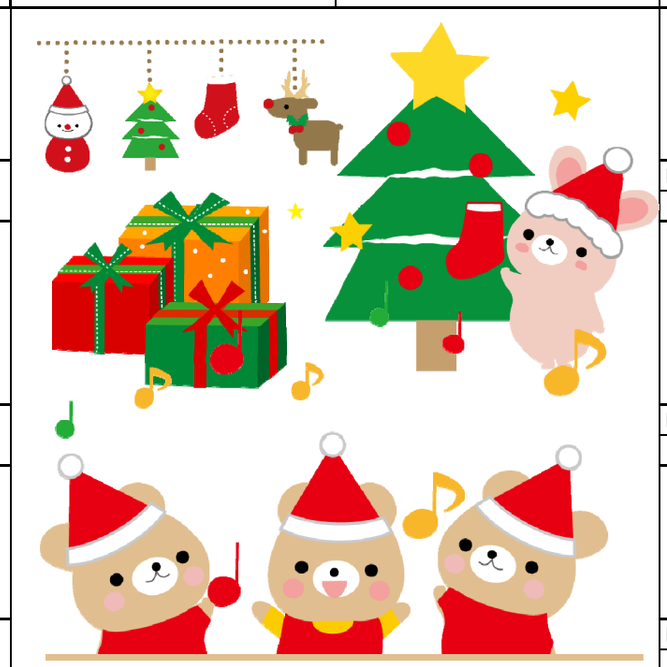
12月 クイックライト 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
			12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
朝食			シューマイ 田舎煮 ゴーヤ浅漬け風	ソーセージステーキ 野菜の卵和え 野菜ソテー	チキンピカタ 菜の花の胡麻よごし 紫花豆	枝豆人参生姜白揚げ 紅あずま甘露煮 冷奴又は温奴	コーンピースオムレツ 人参の子和え かぼちゃインゲン
栄養価			kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
			120/4.8/3.5/18.5/1.0	118/5.9/6.4/8.7/1.3	143/7.2/6.9/14.2/0.9	128/6.6/4.0/16.6/0.9	76/2.9/2.7/9.9/0.8
昼食			えびフリッタータルタルがけ チリコンカン 野菜の甘酢和え	ローストオニオンライス～蒸し鶏添え～ ごぼうサラダ フルーツ(パイン缶)	ハンバーグ 切干大根煮 インゲンの錦糸和え	白身魚の南蛮漬 キャベツと油揚げの煮物 小松菜のお浸し	炭火焼チキン ブロッコリーのくたくた風 かぶの梅和え
栄養価			kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
			229/9.2/13.5/18.0/1.2	186/7.5/9.3/18.1/2.0	138/8.0/4.8/17.7/1.7	129/8.5/4.2/13.9/1.4	185/18.2/8.7/7.2/1.4
夕食			オムレツ 高野豆腐煮 ブロッコリーのツナコーンがけ	バサ塩レモンソテー 野菜天ぷら ほうれん草のだし和え	きつねそば(ミニご飯) なす生姜風味煮 マンゴープリン	チキンカツ チヂミ チンゲン菜のナムル	塩さばと生姜の混ぜご飯 かき揚げ なめこおろし
栄養価			kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
			169/11.7/7.9/14.3/1.4	201/14.1/10.8/10.1/0.8	244/8.6/3.2/45.8/2.4	272/10.1/16.0/21.7/2.1	188/8.3/9.7/18.2/1.9
	12月6日	12月7日	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日
朝食	豆腐とひき肉包み揚げ しろ菜の白だし煮 うぐいす豆	アジ入りさんが ブロッコリーのかんきつ風味 ミックスベジポテト	枝豆ふわふわ豆腐 野菜入り春雨煮 きゅうりの抹茶塩風味	野菜丸揚げ 大根サラダ 納豆	ふんわり野菜豆腐よせ ひじきの彩り煮 オクラの白だし煮	パンプキンキッシュ 山菜のさっぱり和え 青菜と昆布の煮浸し	ちぐさ玉子焼き 大根山椒煮 金時豆
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	188/6.9/10.4/17.0/0.9	100/5.6/4.6/9.8/0.6	88/3.0/4.6/9.3/1.5	135/7.6/6.7/11.7/1.2	96/3.9/6.0/6.8/1.0	78/2.0/3.0/11.4/0.9	109/5.0/2.5/16.8/0.7
昼食	ジャーマンポテトライス 茄子のペペロンチーノ風 マカロニサラダ	鶏むね唐揚げ 切干大根のコンソメ風味 キャベツのカレー風味和え	サンマ塩焼き たけのこの煮物 かぼちゃサラダ	豆腐のオイスターあんかけ えびの天ぷら 菜の花ピーナッツ和え	ミニゆかりご飯 なるとうどん かぶのごま油炒め フルーツ(りんご)	根菜入り肉団子 おからと竹輪の炒り煮 カリフラワーフレンチサラダ	ボラ煮付け 野菜コロッケ もやしの和え物
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	251/3.0/18.4/19.8/2.5	149/10.5/7.1/11.0/1.6	230/9.7/14.5/13.6/1.6	170/9.1/7.4/18.4/1.9	204/5.5/2.9/40.1/3.0	227/10.8/13.9/16.6/1.7	199/14.8/7.8/15.2/1.8
夕食	豚肉ときくらげの玉子炒め 卯の花炒り煮 ほうれん草の胡麻浸し	ニシンごま味噌煮 ふき土佐煮 チンゲン菜のカニカマ和え	鶏そぼろ丼 ピーマンナムル 杏仁豆腐	白身フライ クリーミーベーコンポテト 春菊の中華和え	ロールキャベツ～トマトソース～ 人参しりしり さつま芋のサラダ	チキンカレー イタリアンサラダ フルーツ(フルーツカクテル缶)	擬製豆腐 仙台麩と野菜の煮物 野菜マリネ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	179/8.9/10.3/15.4/1.7	129/8.6/6.4/10.2/1.4	134/5.3/5.4/15.5/1.1	201/9.0/9.9/19.6/2.0	195/7.1/6.1/28.6/1.7	188/4.3/8.8/23.4/2.5	185/5.6/10.4/17.7/1.8

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月 クイックライト 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
	12月13日	12月14日	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日
朝食	ミニハンバーグ 人参の甘酢和え 彩り和え	スクランブルエッグ 白和え インゲンのドレッシングがけ	香味シューマイ なす生姜風味煮 白福豆	青のり天 筍の金平 野菜ソテー	いわし入りハンバーグ 大根葉油揚げ 塩えんどう豆	しそ入りしんじょ餡かけ ほうれん草チャプチェ 冷奴又は温奴	ソーセージステーキ 春菊のだし和え 大根の梅がけ
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	71/3.5/2.1/10.7/0.7	153/5.5/10.6/9.4/1.3	118/4.2/3.8/18.0/0.9	91/3.7/5.7/8.9/1.0	75/5.5/2.5/8.4/0.8	131/7.0/6.5/10.7/1.4	80/5.1/4.5/4.9/1.2
昼食	チキンロイヤル 高野の含め煮 ブロッコリーのガーリック風味	北海道チーズコロッケ レンコン金平 チンゲン菜のピーナッツ和え	豆腐ハンバーグ～中華香味タレ～ 鶏レバーたれがらめ なます	サーモンとコーンの蒸まみれ丼 オクラの胡麻和え フルーツ(洋なし缶)	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て ビーフンと野菜の炒め煮風 ブロッコリーのシーザーサラダ	サンマ生姜煮 紅あずま甘露煮 さつま揚といんげんのピーナッツ和え	鶏肉の照りがらめ 切昆布大豆煮 キャベツのごま和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	156/9.4/5.6/18.1/1.6	280/6.0/15.7/29.1/1.8	185/10.6/8.2/16.6/1.8	132/7.1/2.7/20.9/1.2	224/14.0/10.2/20.3/2.1	252/81.7/14.3/21.6/0.9	195/14.7/7.8/17.4/1.8
夕食	正油ラーメン(ミニご飯) 切干大根としば漬け和え フルーツ(みかん缶)	合鴨のタルタル丼 おくらひじき 白桃ゼリー	サバ味噌煮 ふきの煮物 スパゲティサラダ	肉団子和風うま煮 いんげんと木耳の炒め煮 菜の花ちらし	バサ甘酢ソース ひじき蓮根 キャベツサラダサウザン風	洋風ちらし 千切り野菜の煮物 みかんゼリー	スケソウダラグリル じゃが芋トマト煮 ゆずなめこ春雨
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	251/8.7/4.3/43.5/3.4	321/9.8/22.4/18.9/1.6	222/9.8/14.3/15.8/1.7	153/8.5/5.8/17.7/2.6	178/8.6/7.7/19.0/1.5	160/4.2/3.0/29.0/3.0	165/11.4/6.9/16.1/1.2
	12月20日	12月21日	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日
朝食	ミートボール レンコンマリネ 紫花豆	鮭よせ 大豆五目煮 白菜の浅漬け風	アジ入りさんが ひじき煮 ほうれん草のバター炒め	チキンピカタ 切干大根煮 納豆	シューマイ 人参の子和え ワカメとオクラの酢の物	枝豆人参生姜白揚げ 山菜のさっぱり和え おかかおろし	コーンピースオムレツ 豚肉とキャベツのうま煮 三色豆
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	153/4.8/5.3/22.3/1.1	154/8.3/8.1/12.8/1.8	114/6.0/6.6/8.6/0.7	158/8.8/9.0/10.5/1.4	93/4.0/3.5/11.2/1.0	65/4.1/1.9/8.7/1.3	131/5.0/3.7/19.8/0.8
昼食	たぬきそば(ミニご飯) ふきの酢みそ和え フルーツ(りんご缶)	かに玉甘酢あんかけ チヂミ 小松菜と人参の辛子和え	かぼちゃごはん～肉味噌のせ～ かぶの梅和え フルーツ(みかん缶) 冬至	ぶり照り揚げ さつまいもいとこ煮 キャベツのカレー風味和え	チキンクリーム煮 野菜入り炒り豆腐 根菜和風サラダ	ニシン照り煮 エビ入りビーフン チンゲン菜のナムル	鶏むね唐揚げ 彩り野菜煮 野菜の卵和え
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	269/7.3/4.1/50.6/2.5	156/6.4/6.1/18.3/1.6	186/7.3/8.9/18.1/1.1	264/9.5/13.1/27.0/1.3	230/9.9/12.7/18.9/1.1	167/8.9/8.7/14.3/1.7	174/12.4/7.7/14.6/1.7
夕食	炊き込みパエリア インゲンの錦糸和え さつまいもと豆のハニーマスタード風味	キャベツと豚肉のにんにく醤油 筍と椎茸の当座煮 カラフルサラダ	ホッケ煮付け 牛肉入りれんこん うの花サラダ	ミニ菜めし きのこうどん 小松菜のお浸し フルーツ(バナナ)	コンソメライス オムレツ～ミートソースがけ～ ポテトサラダ シュークリーム Merry Christmas!	メンチカツ ほうれん草のだし和え なすのなめ茸がけ	深川めし 野菜のつくね巻き 菜の花の胡麻よごし
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	140/9.8/2.8/19.4/1.8	180/7.6/10.5/15.4/1.9	165/10.6/6.9/15.4/1.6	180/4.9/0.7/39.7/2.6	256/7.0/15.7/21.6/2.4	260/7.4/16.8/20.6/1.5	125/9.9/3.8/13.9/2.0

※都合により、献立を変更する場合がございます。

12月 クイックライト 月間献立カレンダー

Taihei

	日	月	火	水	木	金	土
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日	12月31日		
朝食	彩り野菜のふかふか揚げ 野菜入り春雨煮 ブロッコリーのごまドレがけ	スクランブルエッグ きんぴらごぼう きゅうりのゆず塩風味	ソーセージステーキ 春雨中華サラダ 冷奴又は温奴	カニ風味さつまの昆布だしあんかけ なすのわさび醤油 うぐいす豆	いわし入りハンバーグ いんげんと木耳の炒め煮 ほうれん草のみそがけ		
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	116/4.8/5.5/13.7/1.2	111/3.2/6.3/11.3/1.3	142/8.7/7.6/9.4/1.7	98/3.4/1.2/18.7/0.9	101/6.8/3.5/11.9/0.9		
昼食	ポークカレー やみつきほうれん草 フルーツ（白桃缶）	焼きそば 大根サラダ シャインマスカットゼリー	豚肉の生姜焼き風味 里芋の煮物 春菊の信田和え	さわらハーブ衣焼き カリフラワーおかか和え 野菜の甘酢和え	チキンのコンソメ風味 かぼちゃの煮物 ピーマンナムル		
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	198/4.7/9.3/23.9/2.8	415/8.5/13.7/62.0/4.1	207/15.0/8.5/16.6/2.3	211/9.7/11.2/16.9/1.0	158/11.0/6.5/15.5/1.2		
夕食	サバ土佐煮 かき揚げ かぼちゃサラダ	肉じゃが たけのこの煮物 チンゲン菜のピーナッツ和え	いわし山椒煮 野菜入り炒り玉子 レンコンマリネ	鶏団子のオイスター丼 野菜コロッケ フルーツ（みかん缶）	ミニ地鶏釜めし風ご飯 年越しそば チンゲン菜の生姜風味 大晦日 いちごゼリー		
栄養価	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g	kcal/ﾀﾝﾊﾟｸg/脂質g/炭水化物g/塩分g		
	291/13.3/17.4/24.7/0.8	181/5.3/8.2/25.3/2.1	223/13.2/10.5/16.9/1.4	236/6.5/10.3/30.0/2.4	267/8.6/4.0/48.3/3.1		



タイヘイ（株）
応援サポーター
林家たい平師匠

※都合により、献立を変更する場合がございます。